

**Bewegungsangebote  
fördern  
Körper und Geist**



**Vortrag am 15. Februar 2018**  
im Rahmen des BAGSO-Projektes  
„Im Alter IN FORM – Potenziale in Kommunen aktivieren“

**Dr. Heinke Michels**  
**Deutscher Turner-Bund**

## Das Älterwerden ....

---

- Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt ab.
- Einschränkungen, Beschwerden und Schmerzen nehmen zu.
- Die Muskelkraft schwindet.
- Gelenke tun weh.
- Treppensteigen wird schwerer oder klappt überhaupt nicht mehr.
- Unsicherheit nimmt zu.
- Angst vor Stürzen.



## Doch das muss nicht sein ...

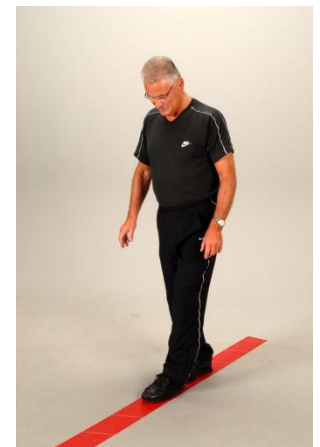
---

Jeder ältere Mensch hat es selbst in der Hand.  
Wie fit wir im hohen Alter sind, können wir selbst  
beeinflussen.

**Es gilt das biologische Grundprinzip:**

**Use it or lose it!**

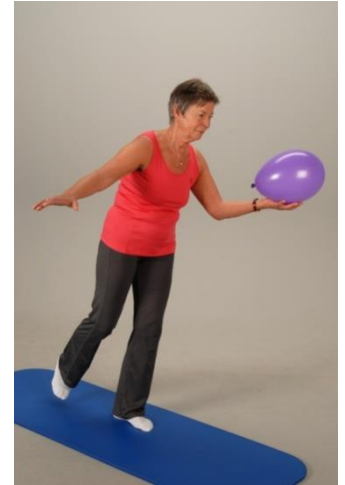
Der Körper erhält nur die Funktionen, die wir auch  
regelmäßig einsetzen und trainieren!



## Was können wir tun?

### Die vier Kernkompetenzen der Alltagsbewältigung:

1. Muskelkraft
2. Standfestigkeit und Balance
3. Beweglichkeit
4. Gehfähigkeit und Ausdauer



# 1. Muskelkraft

---

Wir brauchen Muskelkraft, ...

- um Treppen hinauf- und hinunter zu steigen,
- um etwas tragen zu können,
- für Positionswechsel: vom Sitzen zum Stehen,
- um sich abfangen zu können, wenn man ins Straucheln gerät (Stürze verhindern),
- weil Muskeln den Abbau von Knochenmasse im Alter verhindern,
- weil Muskeln die Gelenke vor Schmerzen schützen.



# 1. Muskelkraft

---

## Trainingstipps

- Die Übungen kontrolliert und langsam ausführen!
- Langsam mit geringem Gewicht beginnen, dann steigern der Gewichte in kleinen Schritten.
- Belastungssteigerung ist notwendig, um langfristige Effekte zu erzielen.
- Anstrengung muss sein!
- Die Muskeln passen sich an die Trainingsformen an.



➔ DTB-Trainer/in C Breitensport „Fitness und Gesundheit Älterer“

## 2. Standfestigkeit und Balance

---

- Wir brauchen, Standfestigkeit und Balance, um sicher zu stehen und um sich bei Bewegungen sicher zu fühlen.
- Das Gehirn nimmt Informationen zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts über 3 Kanäle wahr: Augen, Sinneszellen in Muskeln und Gelenken, Gleichgewichtsorgan im Innenohr
- Gehirn verknüpft und veranlasst eine entsprechende Bewegung.
- Das Gleichgewicht ist trainierbar, genau so wie Kraft und Ausdauer.

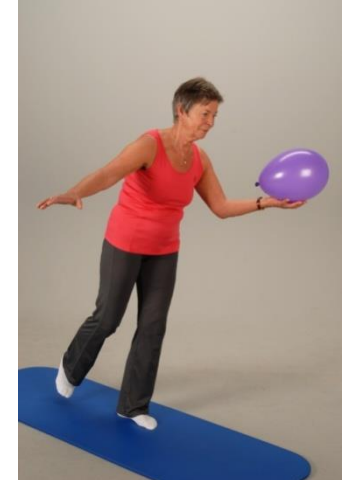


## 2. Standfestigkeit und Balance

---

### Trainingstipps

- Gleichgewichtstraining im Stand in Verbindung mit verstärkter Oberkörperaktivität
- Gleichgewichtstraining in der räumlichen Fortbewegung
- Gleichgewichtstraining in der Reaktion auf Reize
- Müssen von Teilnehmern als schwierig empfunden werden
- Möglichst variantenreich sein



➔ DTB-Trainer/in C Breitensport „Fitness und Gesundheit Älterer“



## 3. Beweglichkeit

---

### Wir brauchen Beweglichkeit, um...

- den Kopf drehen zu können,
- Kleider oder Pullover anziehen zu können,
- sich bücken und etwas vom Boden aufheben zu können,
- Reißverschlüsse und Knöpfe zu schließen,
- Rücken und Füße waschen zu können,
- die Wohnung sauber halten zu können,
- die für den Alltag nötige Fingerfertigkeit erhalten zu können.



## 3. Beweglichkeit

---

### Trainingstipps

#### Das **schadet** der Beweglichkeit:

- Langes Sitzen in bequemen Sesseln, denn Gelenke brauchen Bewegung, weil nur durch Bewegung die Ernährung des Knorpels gesichert wird

#### Das ist **gut** für die Beweglichkeit:

So vielfältig, variantenreich, umfassend, großräumig wie möglich bewegen:

z.B.:

Arme weit öffnen, Arme hinter den Körper bewegen, Bein nach vorn und hinten schwingen, Kopf zur Schulter, in die Ecken schauen, Recken und Strecken

➔ DTB-Trainer/in C Breitensport „Fitness und Gesundheit Älterer“

## 4. Gehfähigkeit und Ausdauer

---

### Wir brauchen Gehfähigkeit und Ausdauer...

- um schnell und raumgreifend zu gehen, beim Gehen nicht zu schwanken, Hindernissen problemlos ausweichen können, auch unebenen Flächen sicher fühlen, ...

### Trainingstipps

- Gehen über Stock und Stein
- Regelmäßiges Spaziergehen fördert die Ausdauer und die Durchblutung des Gehirns
- Übergewicht, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen werden positiv beeinflusst



➔ DTB-Trainer/in C Breitensport „Fitness und Gesundheit Älterer“

## Tipps für den Alltag

---

- Jeden Tag raus an die frische Luft!
- **Täglich** spazieren zu gehen, auch wenn es nur 5 Minuten sind!
- Freuen Sie sich über jede Treppenstufe! Treppenstufen sind ab sofort ihr liebstes Trainingsgerät!
- Nutzen Sie den Alltag als Trainingsmöglichkeit, Herausforderungen schaffen Erfolge
- 2 bis 3 mal Bewegungseinheiten, wie Gymnastik, Radfahren, Vereinssport, ...
- Viele verschiedene, auch unkonventionelle Bewegungen erhalten die Bewegungsfähigkeit!
- Am besten trainiert man zu Zweit oder in der Gruppe: Verabreden Sie sich!



---

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Deutscher Turner-Bund**  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt/Main  
Tel. +49 (0)69 / 678 01 - 0